

Мастер-класс для родителей
«Сохранение стабильного
психоэмоционального состояния»



Семья - это малая социальная группа, которая основана на супружеском союзе и родственных связях (отношения мужа с женой, родителей и детей, братьев и сестёр), которые живут вместе и ведут общее домашнее хозяйство. Важнейшие характеристики семьи - это её функции, структура и динамика. Под функцией семьи понимается сфера жизнедеятельности, которая связана с удовлетворением членами семьи своих определённых потребностей.

Очень значимой функцией является воспитательная, которая состоит в удовлетворении членами семьи их психологических потребностей в отцовстве, материнстве, взаимодействии с детьми, воспитании детей и самореализации себя в детях. Функция семьи относится не только к индивидуальным потребностям человека, но она имеет отношение и к социуму. В отношении к обществу семья, воспитывая детей, выполняет функцию социализации подрастающего поколения. Она воспитывает сына или дочь, а также и члена общества. Функция эта является достаточно длительной - от рождения до взрослости. Эта функция ещё и обеспечивает преемственность поколений. А для этого нужно дать детям максимум психического, физического и социального здоровья.

Понятие психологического здоровья.

Условия и факторы, определяющие эмоциональную нестабильность детей дошкольного возраста.

Здоровье — это нормальное состояние правильно функционирующего, неповрежденного организма” или “правильная, нормальная деятельность организма”. Термин «психологическое здоровье» был введен И. В.Дубровиной. Что включает в себя понятие «психологического здоровья»?

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей (ребенка или взрослого, учителя или менеджера, россиянина или австралийца и т. п.), с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни. В дошкольном воспитании решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Подчеркивается важность создания условий, обеспечивающих и физическое, и психическое здоровье ребенка. Организм психически здоров, если наблюдается его адаптивность и адекватность ко всему объему получаемой информации. Имея определенную и уникальную способность восприятия информации, у организма существуют резервы для защиты от неблагоприятных последствий, резких изменений количества и качества информации. Специфическими защитными механизмами, можно назвать минимальную способность воспринимать информацию детьми. Определенный уровень стресса необходим для нормальной реакции организма, но при объеме выше оптимального стресс приводит к различного рода психическим нарушениям. Создание благоприятного климата дома и в

детском саду, повышение самооценки, эмоциональная разгрузка, смена деятельности детей, режим дня и отдыха и др. способствуют сохранению психологического (в т.ч. и эмоционального) здоровья детей в дошкольном возрасте.

Проблемы эмоционально-волевых нарушений сегодня отражены в научной литературе: у детей в дошкольном возрасте имеется тревожность, агрессивные модели поведения, страхи и др. Чтобы помочь улучшить эмоциональное состояние детей в нашем детском саду проводится большая целенаправленная работа всем педагогическим коллективом, в т.ч. и педагогом-психологом. Значимое место в психолого-педагогической коррекции отводится семье, родителям.

Многим деткам, необходима помощь в снятии эмоционального напряжения. Родители отмечают следующие проявления у ребенка: физическое напряжение; повышенный тонус мышц; капризы; раздражительность; тревожный сон; плохой аппетит, агрессивные модели поведения, тревожность, плаксивость и др. В таких ситуациях ребенку необходимы любовь, внимание и некоторые простые действия со стороны родителей.

Если вы найдете время для того, чтобы побегать вместе с сыном или дочкой, поиграть в кошки-мышки, догонялки, лапту, бадминтон или просто попрыгать, «как заяц», походить, «как медведь», побегать, «как лев», вы заметите, как исчезает напряженность, настороженность, неуверенность, как наладится ваш контакт с ребенком. Можно помочь ребенку расслабиться, предварительно погуляв вместе, обсудив насущные дела. Перед сном хорошо бы сесть рядом, не спеша, погладить ребенка по голове, по спине легкими спокойными движениями, провести несколько раз по лбу, как бы снимая все дневные заботы и тревоги, приговаривая что-нибудь ласковое, доброе... Не лишайте ребенка своего тепла, даже если он чем-то рассердил или огорчил вас! Не вспоминайте на ночь о неприятностях! Особенно важно это для тех детей, которые плохо засыпают и тревожно спят.

По мнению австрийского врача Гизела Эберлейн, у детей младшего возраста основу страха составляют неразрешенные, «непроработанные» конфликты. Ребенок чувствует себя под угрозой, у него сохраняется беспокойство - и он плохо спит. Взрослые часто не могут выяснить причину этих нарушений: маленький ребенок ведь не всегда может выразить словами свое состояние. Помогает в засыпании какой-нибудь утешитель - медведь, заяц, кукла.

Очень помогают преодолеть дневные неприятности и страхи любимые сказки или истории с продолжениями - и обязательно с хорошим концом! Можно помечтать о близких каникулах или воскресной прогулке, интересной книге, которую вы начнете читать завтра, или покупке велосипеда. Но только, ни в коем случае не ставьте условие «если...» - так вы можете усилить напряжение ребенка.

Расслабиться и восстановить благоприятное эмоциональное состояние детям в домашних условиях помогут специальные комплексы аутогенной тренировки. Вот некоторые примеры упражнений для детей,

рекомендованные австрийским врачом Гизелой Эберлейн. Давайте их проиграем.

Упражнения на расслабление.

Упражнение «Гусеница»

Цель: формировать доверие к группе.

Дети (родители) становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, затем «голова» «ползет» и ведет за собой всех (используя «зигзаги»).

Установка спокойствия.

Цель: научить способам релаксации.

«Ты любишь купаться в море? Представь себе: ты долго-долго качаешься на волнах, море плещется о берег, светит солнышко, тебе тепло и приятно, ты спокоен, расслаблен».

Родителям, хорошо знающим своего ребенка, нетрудно пофантазировать вместе с ним, угадать, что ему особенно приятно, о чем он мечтает. Это и будет переключение на спокойствие.

Упражнение «Ласковые ладошки»

Цель: научить способам релаксации.

Взрослый и ребенок стоят друг за другом. Кто стоит сзади, гладит ладошками впереди стоящего по голове, спине, внешней части рук (легко, слегка прикасаясь). Это упражнение снимает напряжение, расслабляет.

Упражнение «Вьюнок»

Цель: научить способам релаксации и принятия другого.

Упражнение выполняется в парах. Один из участников, легко перебирая пальчиками рук, "поднимается" по спине другого ребенка снизу- вверх (вьюнок растет, тянется вверх)

Упражнение снимает напряжение, успокаивает ребенка.

Упражнение «Перематывание клубочков»

Цель: снятие эмоционального напряжения и развитие мелкой моторики.

Два клубочка разного цвета диаметром примерно 5 см, закрепленных так, чтобы нитки не разматывались, соединены между собой толстой ниткой пряжи длиной 1–1,5 м. Ребенок перематывает нитку с одного клубочка на другой.

Можно иметь несколько таких наборов: наматываемая нить может быть разного цвета, длины и толщины. Упражнение прекрасно снимает напряжение и развивает мелкую моторику.

Упражнение «Хлопай- топай»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Предложить участникам, испытывающим психоэмоциональное напряжение, выполнить простые движения: потопать ногами, похлопать в ладоши так сильно, как кому нравится. Выполнять упражнение нужно в специально отведенном для этого уголке.

Упражнение «Рваная бумага»

Цель: освобождение от гнева.

Родители (дети) разрывают на мелкие кусочки бумагу свои неприятности, огорчения, обиды и др. (старые газеты, другую ненужную бумагу), выбрасывая все это в мусорную корзину, таким образом, подсознание освобождается от эмоциональных проблем.

Упражнение «Мишки»

Цель: снятие мышечных зажимов.

Участники изображают медведей, выполняют различные движения.

Раз, два, три, четыре, пять!

Вышли мишки погулять.

Раз, два, три!

Ну-ка! Порычи!

Далее медведи дружно рычат, так, как им этого хочется.

Упражнение «Похвалилки»

Цель: повышение самооценки и уверенного поведения.

Похвали себя, отметь сильные свои стороны и добрые дела.

Упражнение можно повторить 2–3 раза в зависимости от желания детей.

Источники:

1. http://ckazka29.ucoz.com/dosticheniya/soobshhenienochjovka_m.pdf
2. <https://gromyko.schools.by/pages/rekomendatsii-roditelyam-po-sohranenyu-emotsionalnogo-sostoyaniya-rebenka>
3. https://nsportal.ru/sites/default/files/2020/01/24/master-klass_dlya_roditeley_kak_sohranit_emotsionalnoe_zdorove_rebenka.docx
4. <https://multiurok.ru/index.php/files/master-klass-dlia-roditelei-sokhranenie-fizichesko.html>
5. <https://urok.1sept.ru/articles/628133>